

il tuo Trend Detector

- [Moda](#)
- [Beauty](#)
- [Life](#)
- [Trend](#)
- [Video](#)
- [Sfilate](#)
- [Meghan Markle](#)
- [Capelli corti](#)
- [Rosso](#)
- [Viola](#)
- [Guide](#)
- [Q](#)
- [Oroscopo](#)
- [D Ricette](#)
- [Newsletter](#)

seguici su

LifeBuoni propositi di inizio anno: 9 strategie per realizzarli davvero

- [Archivio](#)
- [Autunno/Inverno 2017-18](#)
- [Inverno 2017-18](#)
- [Primavera/Estate 2018](#)
- [Next](#)

Cerca

Annuncio chiuso da Google

Int. visual. ann.	Perché questo annuncio? ▶
-----------------------------------	---

Buoni propositi di inizio anno: 9 strategie per realizzarli davvero



Dieta, migliorare il rapporto con se stessi, cambiare lavoro, imparare cose nuove... moltissimi stilano un elenco di cose che vorrebbero fare o realizzare nell'anno a venire, ma meno del 10% riesce a portare a termine le sue risoluzioni. La domanda, dunque, è: come fa, chi ce la fa?

DI STEFANIA MEDETTI

29 Dicembre 2017

psico

La lista delle risoluzioni del nuovo anno, certificano le ricerche, è sempre la stessa. Al primo posto, infatti, c'è il desiderio di **perdere peso**, seguito dalla voglia di migliorare se stessi e le proprie decisioni finanziarie. Nell'elenco seguono: smettere di fumare, fare cose più eccitanti, passare più tempo con la famiglia e gli amici, fare sport, imparare qualcosa di nuovo, dedicarsi agli altri e trovare l'amore o il lavoro della propria vita. Le persone, insomma, continuano a credere nel potere dei nuovi inizi e non è un caso se, come stima la International Health, Racquet & Sportsclub Association, il 12% degli abbonamenti in palestra viene sottoscritto proprio nel mese di gennaio. Ma la verità, calcola Statistic Brain Research Center, è che meno del 10% di chi stabilisce risoluzioni del nuovo anno è in grado di portare a termine i proprio propositi. La domanda, dunque, è: come fa chi ce la fa?

1. Sconfitti in partenza

Innanzitutto, bisogna mettere le cose in prospettiva e soffermarsi su alcune peculiarità del nostro cervello. "La ragione per cui continuiamo a stabilire risoluzioni ogni anno è perché continuiamo a fallire il nostro obiettivo", osserva **Tim Pychyl, professore di psicologia della Carleton University di Ottawa**. La spiegazione può sembrare paradossale, ma non lo è: "Stilare un elenco di obiettivi non costa niente, ma dà un'immediata gratificazione". Il fenomeno, chiamato "previsioni affettive" spiega perché prendere una decisione faccia sentire molto bene. In pratica, ci è facile immaginare come ci sentiremo quando sarà realizzata. Le cose cambiano quando dalla fantasia si passa all'azione: la forza dell'abitudine "nascosta" nel nostro sistema limbico (una parte del nostro cervello che ha avuto migliaia di anni per

consolidarsi), lavora contro di noi. Insomma, l'implementazione di una risoluzione del nuovo anno deve fare i conti con il nostro essere creature profondamente abitudinarie.



2. Abitudine scaccia abitudine

Il trucco, dunque, è pensare alle risoluzioni del nuovo anno in un modo diverso rispetto a quanto abbiamo fatto finora. Invece di trattarle come un cambiamento da attuare, è più utile considerarle come una nuova abitudine da implementare. "Cercare di estirpare una vecchia abitudine non funziona, ma possiamo "riprogrammare" il cervello sostituendo a una vecchia abitudine una nuova e più vantaggiosa. Insomma, abitudine scaccia abitudine", suggerisce Sabrina Toscani, professional organizer, fondatrice di Organizzare Italia e autrice del libro "Facciamo ordine". Uno strumento visivo per sostenere la motivazione è il metodo "non rompere la catena": "Sul muro, in un posto visibile, appendiamo un calendario dove segnare con una X ogni giorno in cui abbiamo adottato la nuova abitudine. Giorno dopo giorno, si crea una catena di X che testimonia i nostri progressi. Se un giorno non metteremo in atto la nuova abitudine, non ci sarà la X. L'immagine visiva è un invito a non interrompere la serie e un modo per gratificarci dello sforzo fatto". (Vedi punto n. 8)



3. Focalizzare l'energia

Quindi, considerando la risoluzione del nuovo anno come un cambio di abitudine in un cui un comportamento nuovo sostituisce uno esistente, è chiaro che bisogna essere molto specifici. Contare di perdere peso, spendere meno e, magari, smettere di fumare è una trilogia di goal troppo ambiziosa per poter essere realizzata. Porsi degli obiettivi

troppo ambiziosi, infatti, è un errore molto comune. Lo dimostra il fatto che entro le prime due settimane di gennaio, il 30% delle risoluzioni è già stato abbandonato. Per questa ragione, i coach consigliano di **concentrarsi su un solo obiettivo alla volta** a cui dedicare tutte le energie. Questa strategia accorcia le distanze con il successo e, nel tempo, rafforza la nostra convinzione di poter raggiungere qualsiasi meta ci prefiggiamo.

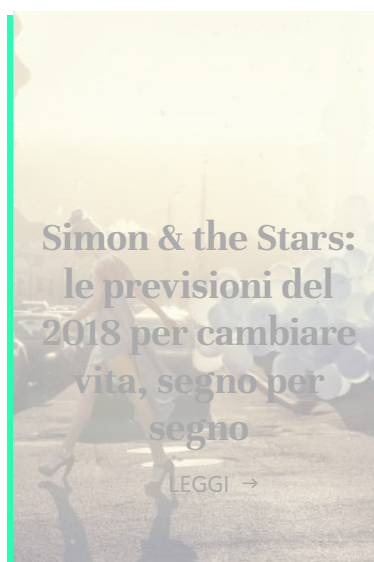
4. Come scegliere l'obiettivo

Senza nulla togliere al piacere di stilare l'elenco delle risoluzioni del nuovo anno, è fra queste che bisogna identificare il proprio goal. **Jonathan M. Jackson, director of the Center for Psychological Services and Practicum Training del Derner Institute of Advanced Psychological Studies** propone di fare la scelta in modo umile. "Invece di puntare su una decisione in grado di rivoluzionare la propria vita è più conveniente scegliere un obiettivo modesto e misurabile che si può mantenere nel tempo". Per questa ragione, è utile identificare i piccoli passi accessibili con cui raggiungere la propria meta. "Un obiettivo è un sogno con una scadenza. Quindi, definiamo con il calendario alla mano anche una data realistica entro la quale lo si vuole realizzare. A questo punto, procediamo a ritroso per individuare i passi intermedi necessari per arrivare dove ci siamo prefissi".

"Un obiettivo è un sogno con una scadenza"

5. L'importanza di un brief dettagliato

Limitarsi a indicare l'obiettivo non è sufficiente. Bisogna invece definire in modo molto specifico quello che si vuole raggiungere e come si ha intenzione di farlo. "Tradurre l'obiettivo di cambiamento in un progetto vero e proprio è uno dei primi ostacoli su cui si arena il desiderio di migliorare un aspetto della propria esistenza", commenta **Francesca Broccoli, psicologa e psicoterapeuta a Bologna**. Porsi un generico obiettivo di risparmiare è ben diverso rispetto a decidere di risparmiare venti euro a settimana dimezzando il numero di pasti consumati fuori casa. "Spesso c'è poco "allenamento" a mettersi in gioco e si tende a delegare all'esterno l'identificazione di un percorso. Non è escluso che si tratti anche di un modo per non assumersi la responsabilità della fatica che il cambiamento comporta", aggiunge Broccoli. In realtà, è proprio nella definizione dell'obiettivo che si nascondono opportunità. Quindi, come nel caso dell'esempio precedente, ipotizzare di sostituire metà dei pasti consumati fuori casa con alimenti dietetici preparati a casa impatta in modo positivo sia sull'area finanza sia sul versante salute. Insomma; collegare una nuova abitudine a una esistente è una scorciatoia da sperimentare.



6. Trovare il tempo

“La definizione dettagliata dell’agenda è fondamentale, perché la vaghezza si presta a molteplici giustificazioni e auto-assoluzioni”, prosegue la psicologa. Dunque, ipotizzare un generico “dopo le vacanze” non basta: bisogna stabilire la data in cui “partire” con l’implementazione della nuova abitudine. Se l’obiettivo è fare attività fisica, decidere di andare in palestra il lunedì e mercoledì mattina invece di infilarsi in un bar cappuccino-cornetto-giornale è un approccio efficace, perché struttura la giornata in funzione della nuova abitudine che si vuole implementare. Inoltre, bisogna pianificare all’inizio di ogni settimana come saranno strutturati gli impegni per fare spazio, appunto, alle azioni necessarie per instaurare una nuova abitudine. “L’organizzazione è fondamentale per riuscire in un obiettivo - dice Toscani - ma bisogna stare attenti a semplificare il più possibile il metodo utilizzato per programmare. Se mettiamo troppi impegni a calendario ognuno ad ore specifiche, un imprevisto può far saltare per intero la programmazione. Meglio un’agenda con solo ciò che è veramente importante, come il raggiungimento della nostra nuova abitudine che, magari, può essere indicata con un colore diverso che indichi ‘giù le mani dal mio impegno’ e ‘non procrastinabile’”.



7. Usare il manuale di istruzioni a proprio vantaggio

La dottoressa **Sandra Bond Chapman, founder and chief director del Center for Brain Health dell’University of Texas di Dallas** la mette così: “La nostra salute comincia e finisce con la salute del nostro cervello”. Per portare a termine con successo una risoluzione di fine anno, dunque, è determinante contrastare lo stress che rende difficile la concentrazione e lo sviluppo di una forma mentale positiva. Meditare e passare del tempo a contatto con la natura sono due azioni che, anche se non direttamente, lavorano per il raggiungimento dell’obiettivo prefissato. E sono sempre più numerosi gli studi che confermano gli effetti positivi di queste due “medicine” naturali e la loro capacità di contrastare in maniera significativa la risposta biologica allo stress. Per esempio, otto settimane di corso di mindfulness meditation, certifica il Dipartimento di Psichiatria della Georgetown University Medical Center, possono abbattere del 15% gli ormoni dello stress. Per chi ha poco tempo a disposizione, **Toscani offre una soluzione passe-par-tout:** “Dedicare qualche minuto nel corso della giornata a concentrarci solo sui sensi e lasciar scorrere i pensieri. Porre la nostra attenzione su olfatto, vista, udito, tatto e gusto permette, infatti, di inibire per un po’ il circuito narrativo, quello che ci porta a pensare, rimuginare, programmare, conversare con noi stessi. Per un attimo, la nostra voce interiore viene ignorata e questo permette un enorme recupero di energie per la nostra mente”.

8. Chiedere aiuto alla dopamina

La dopamina ha un collegamento biologico con la nostra voglia di avere successo. La buona notizia è che ci sono diversi modi per generare un rush di dopamina e, dunque, spingerci nella direzione desiderata. Uno di questi è tracciare i progressi incrementali del proprio impegno (Vedi punto n. 2). Si tratta di quella sensazione positiva che si prova ogni volta in cui si cancella una voce nella propria lista di cose da fare. Per massimizzare le possibilità di raggiungere un obiettivo come, per esempio, andare a letto più presto la sera, si può programmare la serata anticipando gradatamente

il rituale della buona notte fino ad arrivare all'ora ideale in cui spegnere la luce. Il vantaggio di procedere per gradi fa sì che ogni tappa del percorso regali al cervello un rinforzo positivo. "Qualsiasi ricompensa che ci faccia stare bene scatena nel nostro cervello la dopamina, quindi se noi colleghiamo il faticoso lavoro di consolidare la nuova abitudine con qualcosa di gratificante il cervello leggerà il comportamento come positivo e quindi meritevole di essere riprodotto, ed ecco che la nuova abitudine sarà così sempre più perseguita e consolidata", fa notare Toscani. Anche la tavola, sotto questo punto di vista, può dare una mano: gli alimenti probiotici, come il tè kombucha, il miso, ma anche i sottaceti e lo yogurt greco giocano un ruolo nell'abbassamento dei livelli di cortisolo, ma tengono anche sotto controllo ansia e depressione. Risultato: meno energie per gestire lo stress e più determinazione sull'obiettivo.



9. Due passi avanti e uno indietro. Con un buon amico accanto

Bisogna mettere in conto che gli ostacoli non mancheranno. Di solito, infatti, la dinamica del cambiamento si struttura in due passi avanti e uno indietro. Esserne consapevoli mette al riparo dalla tentazione di considerare tutto il percorso un fallimento, nel caso in cui non si riesca a rispettare quanto ci si era prefisso. "Se ci troviamo in un momento di difficoltà nel consolidamento della nuova abitudine e ad un ritorno della vecchia la cosa migliore dal punto di vista organizzativo è fermarsi a fare il punto della situazione. Che cosa è successo? Come mai ho ripreso i vecchi comportamenti? Questo è il momento di imparare dagli errori e strutturare una nuova strategia, per non buttare via davanti a un ostacolo tutto il lavoro e gli sforzi fatti", osserva Toscani.

Èd è qui, proprio nel momento di difficoltà, che entrano in gioco gli amici: "Trovarsi soli di fronte a una sfida rende più veloce la fuga, dettata da demotivazione e senso di impotenza, ma anche dalla maggior possibilità di concedersi attenuanti. Se si condivide l'obiettivo con qualcuno che ci supporta e ri-motiva, invece, ci sentiremo spinti a non mollare, quanto meno per orgoglio", conclude la psicoterapeuta. Le ricerche, infatti, dimostrano che condividere per iscritto i propri obiettivi con un amico moltiplica le possibilità di successo: il 70% delle persone che può contare sul supporto di un partner raggiunge la propria meta, rispetto al 35% di chi tiene per sé le proprie conquiste.

DI STEFANIA MEDETTI

29 Dicembre 2017

psico

SULLO STESSO ARGOMENTO